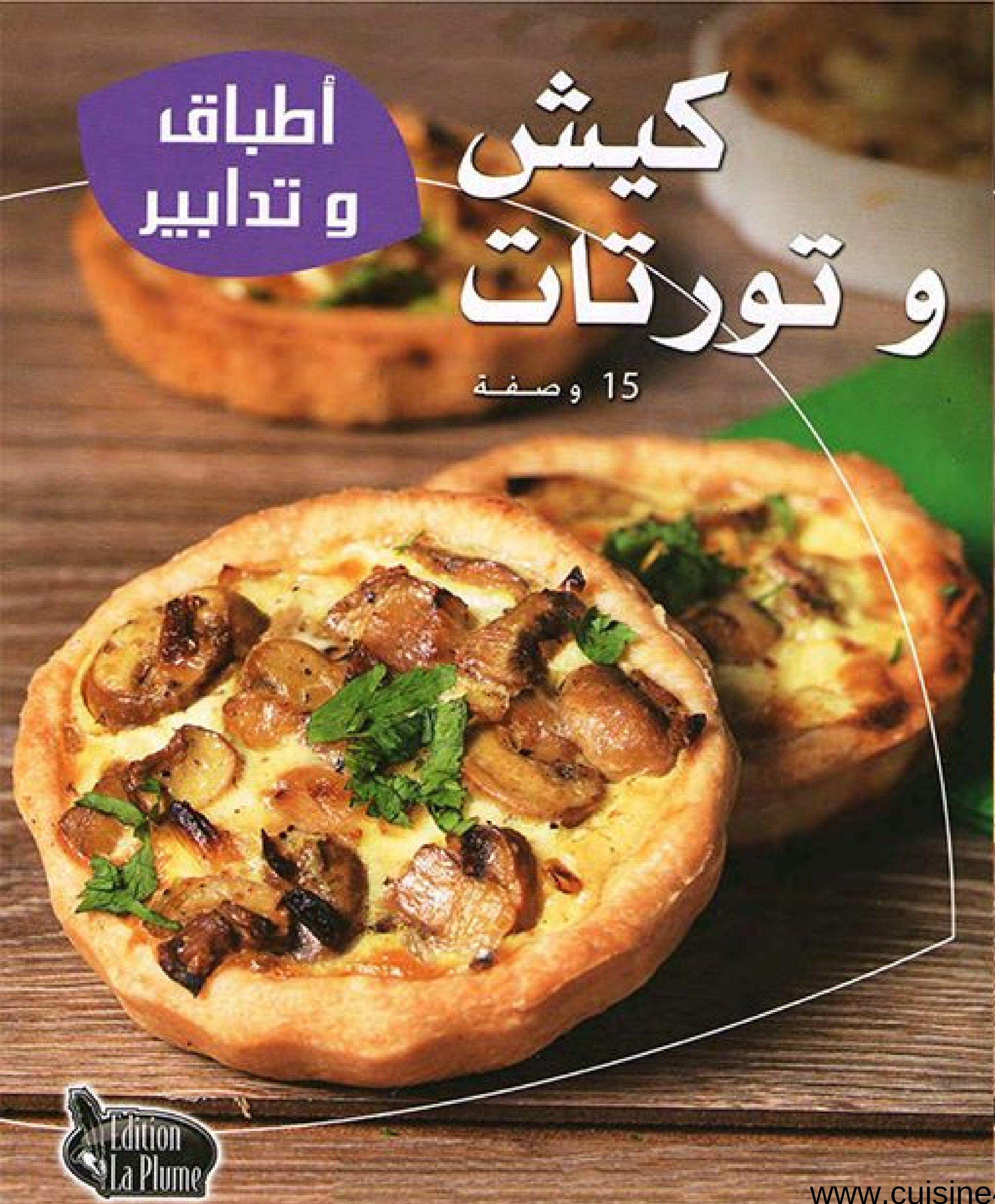
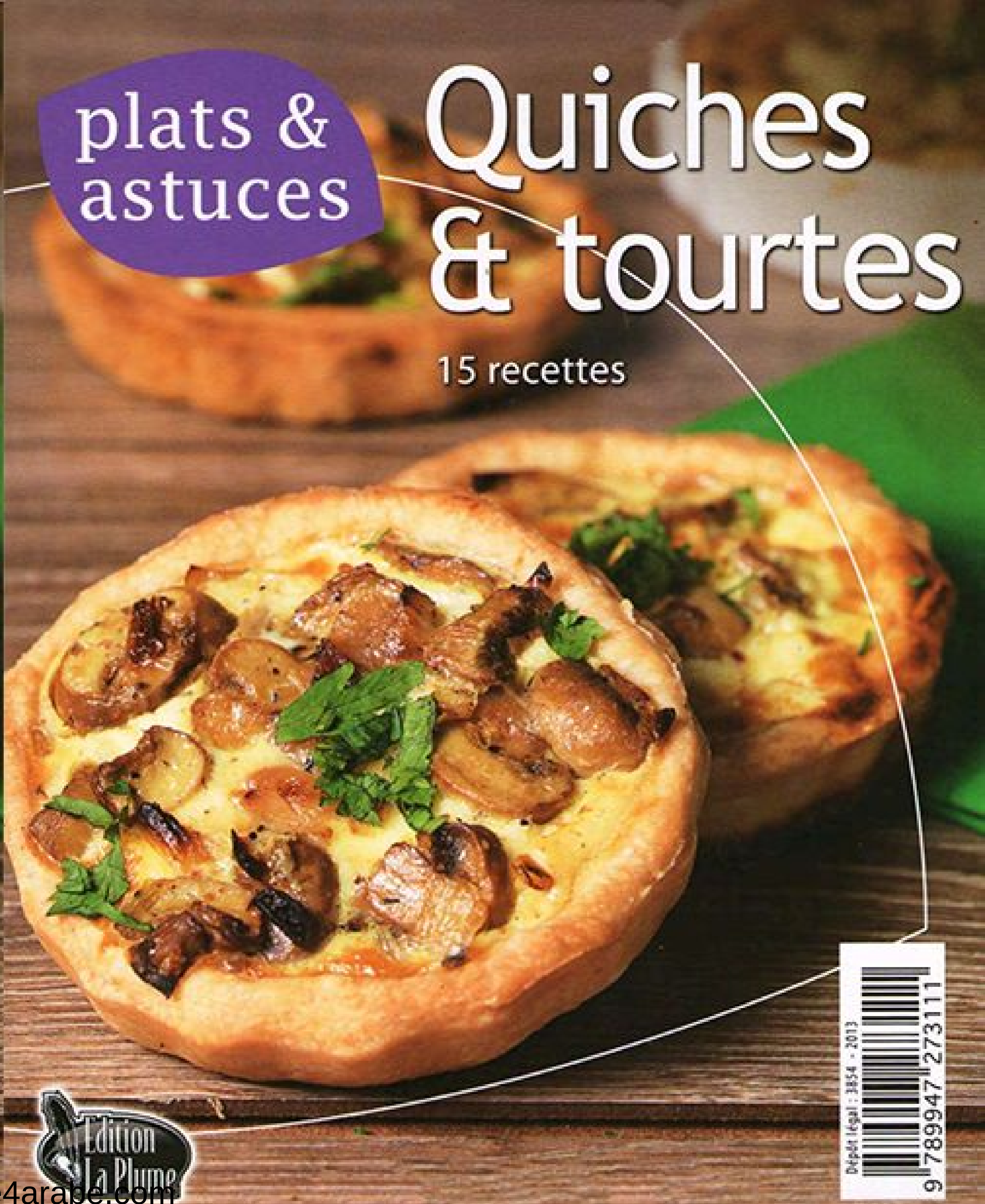




www.cuisine4arabe.com

الفهرس

SOMMAIRE

2

كيش بثلاثة أنواع من الجبن

Quiche aux trois fromages

4

كيش بالتونة

Quiche au thon

6

كيش بالفقاع

Quiche aux champignons

8

تورت باللحم المرحي والعجينة المورقة

Tourte de pâte feuilletée à la viande hachée

10

كيش بالجمبري

Quiche aux crevettes

12

كيش بالطماطم و الريحان

Quiche aux tomates et basilic

14

كيش بالقرنون

Quiche aux artichauts

16

تورت بالسبانخ

Tourte aux épinards

18

تورت بالدجاج على شكل دجاجة

Tourte au poulet en forme d'une poule

20

كيش باللحم والبصل المكرمل

Quiche à la viande et oignon caramélisé

22

كيش بالخضر

Quiche aux légumes

24

تورت بحرية

Tourte marine

26

كيش بالديك الرومي و الخضر

Quiche au steak et légumes

28

كيش بالطرشي ثلاث ألوان

Quiche aux poivrons trois couleurs

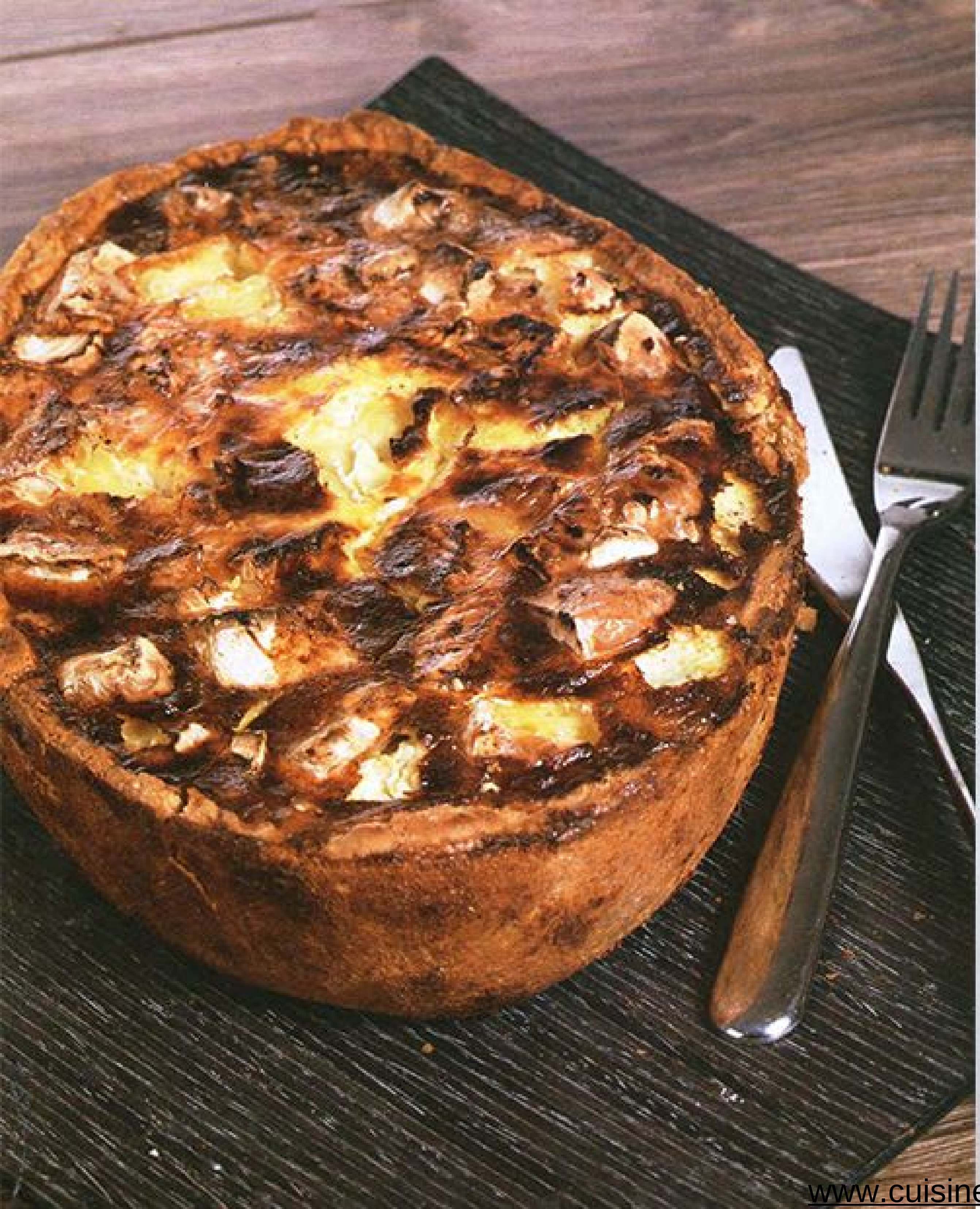
30

كيش بالسلمون و نوعين من الجبن

Quiche au saumon et deux fromages

Copyright © EDITION LA PLUME
Bordj El Kiffan - Alger - Algérie
Site web: www.editionlaplume.com

www.cuisine4arabe.com



QUICHE AU CAMEMBERT

كيش بثلاثة أنواع من الجبن

المقادير

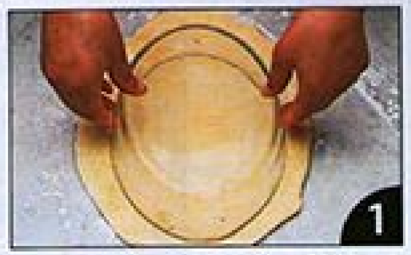
- 200 غ عجينة بريزي
- 150 غ جبن شيدار
- 150 غ جبن إيدام (أحمر)
- 150 غ جبن طري
- 150 غ جبن الكامومبارت
- 100 غ جبن غروييار مبشور
- كرمة الكيش

INGRÉDIENTS

- 200 g Pâte brisée
- 150 g cheddar
- 150 g fromage d'edam
- 150 g fromage fondu
- 150 g camembert
- 100 g gruyère râpé
- Crème pour quiche

Vous pouvez utiliser tous types de fromages que vous avez, vous pouvez aussi utiliser qu'un ou deux variétés de fromage.

يمكن استعمال كل أنواع الجبن الموجودة عندك و يمكنك أيضا استعمال نوع واحد أو نوعين من الجبن فقط.



1

على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة ثم استعملي القالب لتقطيعها حسب شكل القالب.

Sur une planche farinée, abaisser la pâte et la découper en utilisant le moule

2

ضعي العجينة المبسوطة داخل القالب و أضيفي الأطراف على حواف القالب ثم اغرزي العجينة باستعمال الشوكة.

Mettre la pâte abaissée dans le moule et ajouter les pourtours sur les bords du moule puis piquer la pâte avec une fourchette.

3

غطي العجينة بورق الألمنيوم و ضعي حجارة البحر فوقها ثم ادخلي القالب فرن درجة حرارته 180 حتى تستوي العجينة.

Couvrir la pâte avec du papier aluminium et verser dessus du sable ou des cailloux et enfourner à 180° C

4

أخرجي العجينة من الفرن، دعيها تبرد قليلا ثم ذري الجبن المبشور و أضيفي كل من الشيدار و الجبن الطري المقطعان مكعبات.

Faire sortir la pâte du four, laisser refroidir puis parsemer dessus le fromage râpé puis ajouter le cheddar et le fromage fondu en cubes.

5

في الأخير، ضعي جبن الكامومبارت المقطع إلى مكعبات، و أفرغي الكريمة المحضرة.

A la fin, ajouter le camembert en cubes aussi et verser dessus la crème préparée.

6

أفرغي الكريمة كلها داخل القالب و ادخليه الفرن حتى تجف الكريمة و يذوب الجبن.

Verser la crème liquide dans le moule et enfourner jusqu'à ce que la crème s'épaississe et que le fromage fonde.

www.cuisine4arabe.com

Quiche au thon

كيش بالتونة

المقادير

- 200 غ عجينة بريزي
- 300 غ تونة معلبة بالزيت
- 100 غ جبن غروبار مبشور
- 100 غ كابر
- كريمة الكيش

INGRÉDIENTS

- Pâte brisée
- 300 g thon en boite à l'huile
- 100 y gruyère
- 100 g câpres
- Crème pour quiche

حضري المقادير.

Préparer les ingrédients.

فوق طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة و ضعيها في قالب دائري، ثم اغرزيها باستعمال الشوكة. غطي العجينة بورق الألمنيوم و أفرغي فوقها حجارة البحر ثم ادخلي القالب فرن درجة حرارته 180° حتى تستوي جزئيا.

Sur une planche farinée, abaisser la farine et déposer dans un moule rond, et piquer la pâte avec une fourchette. Couvrir la pâte avec du papier aluminium et verser dessus les cailloux. Mettre le moule au four à 180° C jusqu'à demi cuisson de la pâte.

اخرجي القالب من الفرن و ذري عليها الجبن المبشور و وزعيه جيدا فوق الفطيرة.

Faire sortir le moule du four et parsemer dessus le fromage râpé et

غطي الجبن بالتونة المعلبة و وزعيها جيدا فوق الجبن.

Couvrir le fromage de thon en le répartissant sur tout le fromage.

أضيفي حبات الكابر من فوق.

Ajouter les câpres.

أفرغي الكريمة كلها داخل القالب و ادخليه الفرن حتى تجف الكريمة.

Verser toute la crème dans le moule et mettre au four jusqu'à cuisson de la crème.

Vous pouvez utiliser le thon frais cuit dans un demi verre d'eau, un demi verre d'huile, sel et poivre noir e grains.

يمكن استعمال سمك التونة الطازج بعد قليه في نصف كوب ماء و نصف كوب زيت و الملح و حبوب الفلفل الأسود.

www.cuisine4arabe.com

Quiche aux champignons

كيش بالفقاع

المقادير

- 300 غ عجينة بريزي

- الحشو:
- 400غ فقاع معلب طازج أو مجمد
- 2 بصل مقطع صغير
- 2 فصوص ثوم
- 50 غ زبدة
- بقدونس مقطع رقيق
- جبن غرويار
- جبن طري
- ملح و فلفل أسود

INGRÉDIENTS

- 300 g pâte brisée

- **La farce :**
- 400 g de champignons en boite, frais ou congelés
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail
- 50 g beurre
- Persil ciselé
- Gruyère
- Fromage fondu
- Sel et poivre

Vous pouvez préparer l'oignon et le faire revenir dans l'huile jusqu'à dorure et réserver au congélateur dans des boites bien fermées.

يمكن تحضير البصل و تقليته في الملح و الزيت حتى يكتسب اللون الذهبي و الاحتفاظ به في المجمد داخل علب محكمة الإغلاق.

على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة بسمك 4 مم، ثم ضعيها في قوالب، صغيرة و اغرزيها باستعمال الشوكة.

Sur une planche farinée, abaisser la pâte d'une épaisseur de 4 mm puis la mettre dans de petits et piquer la pâte avec une fourchette.

في مقلاة، قلي البصل في الزيت و تبلي بالملح و الفلفل، أضيفي الفقاع عندما يذبل البصل. اتركيه ليتقلى بضع دقائق مع البصل ثم أطفئي النار.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile, saler et poivrer puis ajouter les champignons une fois les oignons cuits. Laisser mijoter quelques minutes puis éteindre le feu.

غطي القوالب الصغيرة بورق الألمنيوم و ضعي فوقها حجارة البحر. ادخلي القوالب فرن درجة حرارته 180° حتى تستوي العجينة جزئيا.

Couvrir les moules de papier aluminium et mettre dessus les cailloux. Mettre au four à

اخرجي القوالب من الفرن و عندما تبرد قليلا ذري عليها الجبن المبشور وضعي الجبن الطري المقطع إلى مكعبات.

Faire sortir les moules du four, laisser refroidir puis parsemer de fromage râpé et ajouter dessus le fromage fondu en cubes.

غطي نوعي الجبن بالحشو البصل و الفقاع المحضر مسبقا. أفرغي كريمة الكيش المحضرة في القوالب فوق الحشو.

Couvrir les deux fromages avec la farce d'oignons et champignons préparée précédemment. Verser dessus la crème de quiche préparée.

ادخلي قوالب الكيش الفرن و اتركيها حتى تستوي العجينة و تجف الكريمة.

Mettre les moules au four et laisser jusqu'à cuisson complète de la crème.

www.cuisine4arabe.com

Tourte de pâte feuilletée

تورت باللحم المرحي

المقادير

- عجينة المورقة (انظري الصفحة12)

- **الحشو**
- 500 غ لحم عجل مرحي
- 1 كلغ بصل
- ملح وَ فلفل أسود وأبيض
- جوزة الطيب
- بقدونس
- 300غ جبن غروبار
- 1 صفار بيض
- 3 بيض
- 1 كأس كريمة طازجة

INGRÉDIENTS

- Pâte feuilletée (voir page 12)

- **La farce**
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1 kg d'oignons
- Sel et poivre
- Persil
- 300 g gruyère
- 3 jaunes d'œuf
- Un demi verre de crème fraiche

Vous pouvez conserver la viande hachée cuite au frigo pendant 4 jours et 4 mois au congélateur.

يمكنك الاحتفاظ باللحم المرحي و المطهو داخل الثلاجة لمدة 4 أيام وفي المجمد لمدة 4 أشهر.

في مقلاة، قلي البصل في الزيت على نار هادئة ثم أضيفي اللحم المرحي و تبلي بالملح و الفلفل و عندما يستوي اللحم أضيفي البيض و الجبن المبشور و البقدونس و الكريمة الطازجة.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile sur feu doux, ajouter la viande hachée, saler et poivrer. Une fois la viande cuite ajouter l'œuf, le fromage râpé, le persil et la crème fraîche.

ابسطي العجينة المورقة فوق طاولة عمل مرشوشة بالفرينة و ضعيها في قالب عميق.

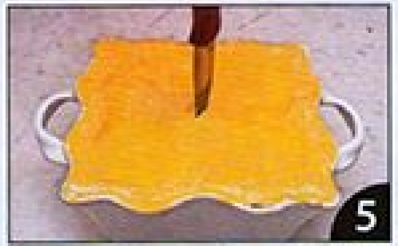
Abaisser la pâte feuilletée sur une planche farinée, et la déposer dans un moule profond.

افرغي حشو اللحم داخل القالب فوق العجينة.

Verser la farce de viande hachée dans

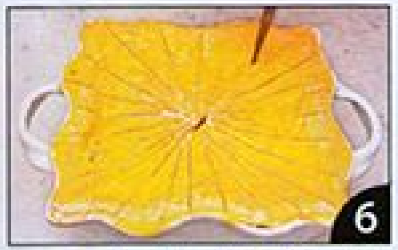
ذري الجبن المبشور من فوق.

Parsemer de fromage râpé.



ابسطي قطعة عجينة أخرى و غطي بها التورت، اطليها بصفار البيض المخفوق مع القليل من الماء و باستعمال سكين اثقبي العجينة في الوسط.

Abaisser un autre morceau de pâte et couvrir la tourte, badigeonner de jaune d'oeuf fouetté avec un peu d'eau et avec un couteau faire un trou au milieu.



شكلي خطوطا لتزيين التورت و ضعيها في فرن درجة حرارته 180° حتى تستوي التورت.

Décorer la tourte en formant des lignes et mettre au four à 180° C jusqu'à cuisson complète.

www.cuisine4arabe.com

Quiche aux crevettes

كيش بالجمبري

المقادير

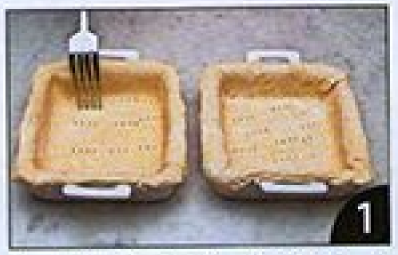
- عجينة مورقة (انظري الصفحة 12)
- 800 غ جمبري
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 4 فصوص ثوم
- ملح و فلفل أسود و أبيض
- 300 غ جبن غرويار مبشور
- بقدونس
- كريمة الكيش (انظري الصفحة 32)

INGRÉDIENTS

- Pâte feuilletée (voir page 12)
- 800 g crevettes
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 4 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 300 g gruyère râpé
- Persil
- Crème pour quiche (voir page 32)

Vous pouvez cuire la pâte et la garder dans une boite en métal dans un endroit sec.

يمكنك طهي العجينة و الاحتفاظ بها في علبة من حديد في مكان جاف إلى حين استعمالها.



1

على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة و ضعيها في القوالب و اغرزيها بالشوكة.

Sur une planche farinée, abaisser la pâte et la mettre dans les mini moules puis les piquer avec une fourchette.

2

غطي القوالب بورق الألمنيوم و املئيها بحجارة البحر و ضعيها في فرن ساخن درجة حرارته 180° لتستوي العجينة جزئيا.

Couvrir les moules de papier aluminium et déposer dessus les cailloux et enfourner à 180 °C jusqu'à demi cuisson de la pâte.

3

في مقلاة، ذوبي الزبدة و قلي الجمبري ثم أضيفي الثوم و تبلي بالملح و الفلفل الأسود و الأبيض.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire revenir les crevettes, ajouter

4

اخرجي القوالب من الفرن، اتركيها تبرد قليلا ثم ضعي الجبن المبشور.

Faire sortir les moules du four, laisser refroidir puis parsemer le fromage râpé.

5

وزعي حبات الجمبري فوق الجبن المبشور و املئي قوالب كيش الجمبري بالكريمة المحضرة.

Mettre les crevettes sur le fromage râpé et verser dessus la crème de quiche.

6

ادخلي القوالب الفرن مجددا حتى تجف الكريمة.

Remettre les moules au four et laisser jusqu'à cuisson de la crème.

www.cuisine4arabe.com

Quiche aux tomates et basilic

كيش بالطماطم و الريحان

المقادير

- **عجينة مورقة:**
- 500 غ فرينة
- 400غ مارغرين التوريق قطع
- 4/1 لتر ماء بارد

- **الحشو:**
- 500غ طماطم حمراء و صلبة
- 5 ملاعق جبن غرويار مبشور
- 20غ زبدة
- كريمة الكيش (انظري الصفحة 32)
- ريحان
- فلفل أبيض و فلفل أسود
- ملح

INGRÉDIENTS

- **Pâte feuilletée :**
- 500 g de farine
- 400 g de margarine en cubes
- ¼ de litre d'eau

- **La farce :**
- 500 g de tomates rouges et fermes
- 5 cuillères de gruyère râpé
- 20 g de beurre
- Crème pour quiche (voir page 32)
- Basilic
- Poivre et poivre blanc
- Sel

Conseil : *Vous pouvez utiliser la pâte à pizza pour cette préparation.*

نصيحة: يمكن استعمال عجينة البيتزا في هذه الكيفية .

Vous pouvez acheter le basilic frais ou séché, mais il vaut mieux l'acheter planté dans un pot.
يمكنك شراء الريحان طازج أو مجفف
و من المستحسن شراؤه داخل المحبس
ليبقى طازجا في تربته لأنه سريع التلف.

1

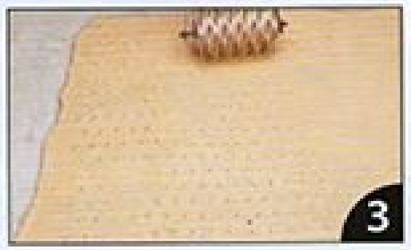
في وعاء، ضعي الفرينة و المارغرين المقطعة إلى مكعبات و اخلطي جيدا حتى تمتزج الفرينة مع المرغارين، و اجمعي العجينة بالماء دون سحق الزبدة. اتركيها ترتاح لمدة 15 دقيقة في الثلاجة.

Dans une terrine, mettre la farine et la margarine en cubes et bien mélanger pour bien incorporer la farine au beurre, mouiller avec de l'eau sans écraser le beurre. Laisser reposer 15 minutes au frigo.

2

على طاولة مرشوشة بالفرينة، لفي العجينة على 6 طبقات و بين كل دورتين اتركي العجينة ترتاح مدة ربع ساعة.

Sur une planche farinée, rouler la pâte sur 6 couches et laisser la pâte se reposer entre chaque deux plis pendant un quart d'heure.



3

ابسطي العجينة و اغرزيها بالشوكة لتشكلي ثقوبا لخروج الهواء.

Abaisser la pâte et piquer avec une au fo t.

4

ضعي العجينة في قالب مستطيل الشكل و غطيها بورق الألمنيوم و ضعي فيها حجارة البحر وادخليها الفرن لتستوي جزئيا.

Mettre la pate dans un moule rectangulaire et couvrir avec du papier d'aluminium puis déposer dessus les cailloux et mettre au four jusqu'à demi cuisson.

5

في مقلاة، سخني زيت الزيتون و ضعي الطماطم المقطعة قليها في الزيت، أضيفي الثوم وتبلي بالملح و الفلفل.

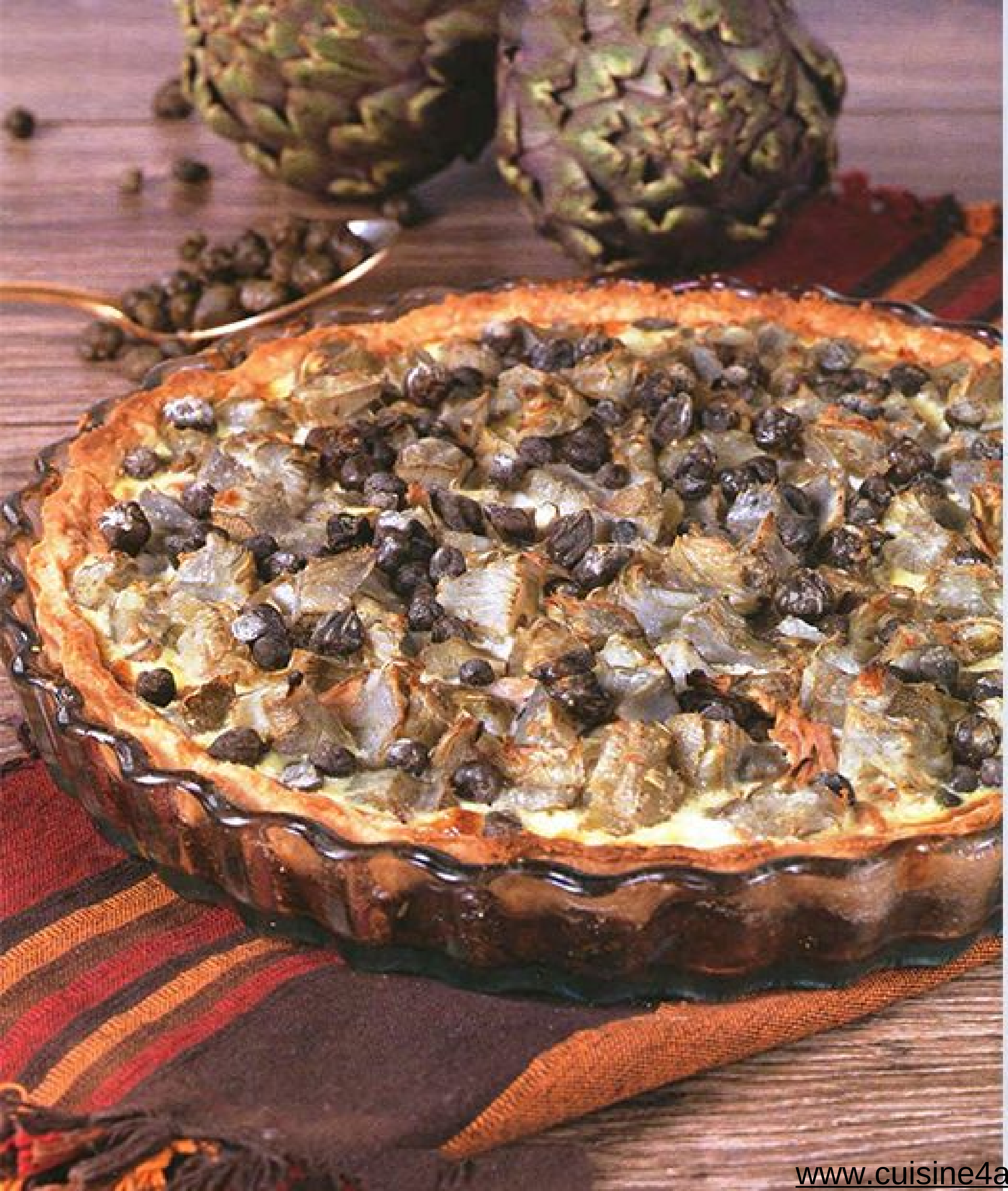
Dans une poêle, faire chauffer l'huile ajouter les tomates les faire les frire, ajouter l'ail, saler et poivrer.

6

اخرجي العجينة من الفرن. ضعي الجبن على العجينة أضيفي الطماطم وافرغي الكريمة من فوق ثم ضعي القالب في الفرن.

Faire sortir la pâte du four, parsemer de fromage râpé puis ajouter les tomates et verser dessus la crème de quiche puis remettre le moule au four.

www.cuisine4arabe.com



Quiche aux artichauts

كيش بالقرنون

المقادير

- **عجينة بريزي**
- 200غ فرينة
- 100غ زبدة
- 2 ملاعق حليب
- 1/2 ملعقة ملح
- 1 صفار بيض

- **الحشو**
- 10 قلوب قرنون صغيرة الحجم
- 300غ تونة معلبة في الزيت
- 4 ملاعق كبيرة جبن غروير
- 2 ملاعق كبيرة كابر
- فص ثوم
- كريمة الكيش (انظري الصفحة 32)

INGRÉDIENTS

- **Pâte brisée**
- 200 g farine
- 100 g beurre
- 2 cuillères de lait en poudre
- ½ cuillère à café de sel
- 1 jaune d'œuf

- **La farce**
- 10 petits cœurs d'artichauts
- 300 g de thon d'huile
- 4 cuillères à soupe de gruyère
- Une gousse d'ail
- Crème pour quiche (voir page 32)

حضري العجينة: ضعي الفرينة و مكعبات الزبدة داخل الخلاط واخلطي حتى يمتزجا. افرغي الخليط في وعاء و أضيفي صفار البيض و الحليب.

Préparer la pâte : mettre la farine et le beurre en cubes dans un robot et bien mélanger. Verser le mélange dans un bol puis ajouter le jaune d'œuf et le lait.

اخلطي جميع المكونات حتى تتحصلي على عجينة طرية و متماسكة. ضعي العجينة في فيلم بلاستيكي و اتركيها ترتاح مدة 15 دقيقة.

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et solide. Envelopper la pâte de film alimentaire et laisser reposer 15 minutes.

على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة بالحلال و ضعيها في قالب دائري.

Sur une planche farinée, abaisser la pâte avec un rouleau puis la mettre

اغرزي العجينة بالشوكة و غطيها بورق الألمنيوم، ضعي فيها حجارة البحر وادخليها الفرن لتستوي جزئيا.

Piquer la pâte avec une fourchette et la couvrir avec du papier aluminium puis mettre dessus les cailloux et enfourner jusqu'à demi cuisson.

اخرجي العجينة من الفرن. ضعي الجبن المبشور فوق العجينة و أضيفي الجبن الطري المقطع مربعات صغيرة ثم ضعي طبقة من التونة فوق الجبن.

Faire sortir la pâte du four, parsemer dessus le fromage râpé puis ajouter le fromage fondu coupé en dés et couvrir avec une couche de thon.

في الأخير أضيفي القرنون المطهي و المقطع مربعات صغيرة و الكابر. اسقي فطيرة الكيش بالكريمة و ادخلي القالب الفرن حتى تجف الكريمة.

Ajouter les cœurs d'artichauts coupés en dés en dernier avec les câpres. Arroser la quiche avec la crème et enfourner jusqu'à cuisson de la crème.

www.cuisine4arabe.com

Tourte aux épinards

تورت بالسبانخ

المقادير

- **العجينة**
- 500غ فرينة
- 250 غ زبدة باردة
- ملح
- ماء بارد

- **الحشو**
- 250غ لحم مرحي
- 2 بصل كبيرة
- ملح و فلفل أسود
- 100غ جبن قطع
- 100غ جبن غروييار
- بقدونس
- 4 بيض
- كريمة طازجة
- باقة سبانخ مغلي

INGRÉDIENTS

- **La pâte :**
- 500 g de farine
- 250 g de beurre froid
- Sel
- Eau froide

- **La farce :**
- 250 g viande hachée
- 2 gros oignons
- Sel et poivre
- 100 g de fromage en portions
- 100 g gruyère
- Persil
- 4 œufs
- Crème fraîche
- Un bouquet d'épinards bouillis

Pour garder la couleur verte des épinards, mettez-les dans de l'eau bouillante puis lavez-les avec de l'eau froide plusieurs fois.

للحفاظ على اللون الأخضر للسلق، ضعيه في ماء يغلي ثم اغسليه بماء بارد عدة مرات بعد عملية التبييض.

1

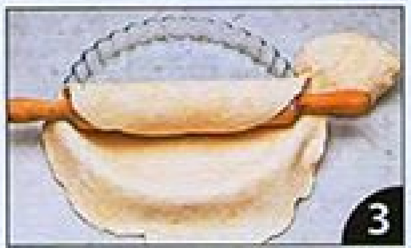
حضري العجينة: في وعاء، ضعي الفرينة مع مكعبات الزبدة واخلطي بأطراف الأصابع حتى يمتزجا. اجمعي العجينة بالماء و اتركيها ترتاح.

Préparer la pâte : dans une terrine, mettre la farine et le beurre en cubes et bien mélanger avec les doigts. Mouiller avec de l'eau et laisser reposer la pâte.

2

في مقلاتين، في الأولى قلي البصل في الزيت ثم أضيفي اللحم المرحي و تبليه بالملح و الفلفل. في المقلاة الثانية قلي البصل مع السلق و احتفظي بالخليطين.

Dans deux poêles, dans la première faire revenir l'oignon dans l'huile puis ajouter la viande hachée, saler et poivrer. Dans la deuxième faire revenir l'oignon avec les épinards. Réserver.



3

على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة و ضعيها في قالب دائري.

Sur une planche farinée

4

حضري الحشو: في وعاء ضعي البيض و الكريمة الطازجة و الجبن المبشور و جوزة الطيب ثم أضيفي خليطي اللحم المرحي و السلق و أضيفي المعدنوس.

Préparer la farce : dans un bol, mettre les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé et la noix de muscade puis ajouter la viande hachée, les épinards et le persil.

5

اخلطي الحشو جيدا و ضعيه داخل القالب فوق العجينة و ابسطي العجينة المتبقية و غطي بها الحشو.

Bien mélanger la farce, le verser dans le moule sur la pâte puis abaisser le reste de la pâte et couvrir la tourte.

6

اطلي وجه الفطيرة بالبيض و شكلي أزهار العنب و أوراق بالعجينة و زيني الفطيرة ، اطلي السطح بالبيض ثم ادخلي القالب الفرن حتى تستوي الفطيرة كليا و تحمر.

Badigeonner la surface de la tourte avec un œuf. Façonner des fleurs et des feuilles avec la pâte pour décorer. Badigeonner la surface d'œuf et enfourner jusqu'à cuisson complète de la tourte.

www.cuisine4arabe.com

Tourte au poulet

تورت بالدجاج

المقادير

- 500غ عجينة البريزي
- قطع صدر الدجاج
- 2 بصل
- 1 صفار بيض
- 1 بيض
- 2 ملاعق كريمة طازجة
- ملح و فلفل أسود
- جوزة الطيب

INGRÉDIENTS

- 500 g de pâte brisée
- Blancs de poulet
- 2 oignons
- 1 jaune d'œuf
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre
- Noix de muscade

Si vous avez une pâte un peu épaisse, mettez votre four à 100 C°.

في حال وجود طبقة سميكة من العجين يجب خفض درجة حرارة الفرن إلى 100° درجة.

في مقلاة، قلي البصل في الزيت ، أضيفي صدور الدجاج المقطع. تبلي بالملح و الفلفل الأسود.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les blancs de poulet découpés. Saler et poivrer.

اتركي الدجاج على النار حتى يستوي. انزعي المقلاة من على النار و اتركيه يبرد، أضيفي صفار البيض و الجبن المبشور والكريمة الطازجة واخلطي جيدا.

Laisser le poulet sur le feu jusqu'à cuisson. Retirer la poêle du feu et laisser refroidir, ajouter le jaune d'œuf, le fromage râpé et la crème fraîche. Bien mélanger.

على طاولة مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة بسمك 3 ملم وغلفي طبق بيضوي الشكل بالعجينة افرغي الحشو.

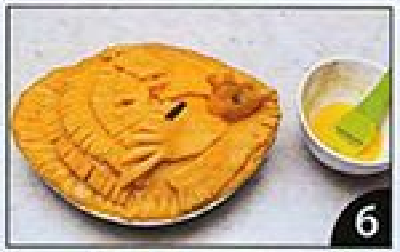
Sur une planche farinée, abaisser la pâte de3mm d'épaisseur et couvrir un plat

اطلي أطراف العجينة بالبيض المخفوق وغطيها بورقة ثانية من العجينة.

Badigeonner les extrémités de la pâte avec un œuf battu et couvrir avec un autre cercle de pâte.

ابسطي العجينة و قطعيها طوليا ثم قطعيها بالسكين و شكلي بها أجنحة الدجاجة.

Abaisser le reste de la pâte et la découper en longueur et la façonner avec un couteau pour former les ailes de la poule.



شكلي رأس الدجاجة في الأخير و ادهنيها بصفار البيض. ادخلي القالب في فرن درجة حرارته 180° درجة واتركي التورت حتى تتحمر جيدا.

Former la tête de la poule en dernier et la badigeonner de jaune d'œuf. Enfourner le moule à 180 °C et laisser-cuire la tourte jusqu'à dorure.

www.cuisine4arabe.com

Quiche à la viande et oignon caramélisé

كيش باللحم والبصل المكرمل

المقادير

- 250 غ عجينة بريزي (انظري الصفحة 14)
- 4 حبات بصل مقطع طوليا
- ملح و فلفل أسود
- جوزة الطيب
- 250 غ لحم مرحي
- جبن غرويار مبشور
- كريمة الكيش

INGRÉDIENTS

- 250 g pâte brisée (voir page 14)
- 4 oignons coupés en lamelles
- Sel, poivre noir
- Noix de muscade
- 250 g viande hachée
- Gruyère râpé
- Crème de quiche

Vous pouvez préparer la pâte et la mettre dans les moules puis cuire et conserver pendant une semaine au frigo et une année au congélateur.

يمكن تحضير قوالب العجينة وطهيها قبل استعمالها و الاحتفاظ بها لمدة أسبوع في الثلاجة ولمدة سنة في المجمد.

حضري المقادير.

Préparer les ingrédients.

في مقلاة، قلي البصل في الزيت و دعيه على النار حتى يتقلى جيدا و يأخذ لونا ذهبيا. احتفظي بنصفه.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile et laisser mijoter jusqu'à dorure. Réserver la moitié.

احتفظي بالقليل من البصل المحمر و أضيفي اللحم المرحي و دعيه على النار حتى يستوي.

Garder une petite quantité de l'oignon caramélisé et ajouter la viande hachée. Laisser sur le feu jusqu'à cuisson de la

ابسطي العجينة بواسطة حلال وضعيها في قوالب الطهي و ضعي جبن الغروبار المبشور.

Abaisser la pâte avec un rouleau et la déposer dans des mini moules puis parsemer de gruyère râpé.

ضعي البصل المحمر من فوق ثم ضعي البصل المحمر مع اللحم من فوق.

Couvrir avec une couche d'oignon caramélisé et une autre couche de viande dessus.

ضعي الكريمة المحضرة و ادخلي الكيش الفرن حتى تجف الكريمة و يتحمر الكيش.

Verser dessus la crème préparée et enfourner la quiche jusqu'à cuisson de la crème.

www.cuisine4arabe.com

Quiche aux légumes

كيش بالخضر

المقادير

- 250 غ عجينة بريزي (انظري الصفحة 14)
- 2 بصل مقطع رقيق
- ملح و فلفل أسود
- 2 قرعة مقطعة مربعات صغيرة
- 2 طرشي أخضر مقطع مربعات صغيرة
- 200 غ فقاع
- رأس ثوم مرحي
- علبة ذرة
- جبن غروبار
- كريمة الكيش

INGRÉDIENTS

- 250 g de pâte brisée (voir page 14)
- 2 oignons émincés
- Sel, poivre
- 2 courgettes coupées en dés
- 2 poivrons verts coupés en dés
- 200 g champignons
- Une gousse d'ail haché
- Une boite de maïs
- Gruyère râpé
- Crème de quiche

1

حضري المقادير.

Préparer les ingrédients.

2

في مقلاة، قلي البصل في الزيت و دعيه على النار حتى يذبل جيدا.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile et laisser sur le feu jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

3

أضيفي القرعة و الطرشي الأخضر و الفقاع و الثوم المرحي. تبلي بالملح و الفلفل الأسود. اتركي المقلاة على النار حتى تستوي الخضار.

Ajouter la courgette, les poivrons verts et l'ail haché. Saler et poivrer. Laisser la poêle sur le feu jusqu'à cuisson

4

في الأخير انزعي المقلاة من النار و أضيفي الذرة و اخلطي جيدا.

A la fin, retirer la poêle du feu puis ajouter le maïs et bien mélanger.

5

ابسطي العجينة بواسطة حلال وضعيها في قوالب الطهي و ضعي جبن الغروبار المبشور.

Abaisser la pâte avec un rouleau et la mettre dans des mini moules et déposer dessus le gruyère râpé.

6

أفرغي حشو الخضر المحضر فوق الجبن و وزعيه جيدا، ثم مرقي الكيش بالكريمة المحضرة و ادخلي الكيش الفرن حتى تستوي الكريمة و يتحمر الكيش.

Verser la farce de légumes préparée sur le fromage et bien répartir, arroser la quiche avec la crème préparée et enfourner jusqu'à cuisson complète de la crème.

www.cuisine4arabe.com

Tourte marine

تورت بحرية

المقادير

- 500 غ عجينة بريزي (انظري الصفحة 14)
- 150 غ كلمار
- 150 غ سوريمي
- 150 غ قرنيط
- 4 فصوص ثوم
- ملح و فلفل أسود
- 1 بيض مخفوق

INGRÉDIENTS

- 500 g de pâte brisée (voir page 14)
- 150 g calamar
- 150 g de surimi
- 150 g de poulpe
- 4 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 1 œuf battu

Vous pouvez utiliser les fruits de mer congelés ou tout autre fruit comme les crevettes.

يمكنك استعمال فواكه البحر المجمدة أو نوع واحد فقط من فواكه البحر مثل الجمبري.

في مقلاة، ضعي كل أنواع السمك التي لديك و قليها في الزيت. تبلي بالملح و الفلفل الأسود و أضيفي الثوم المرحي.

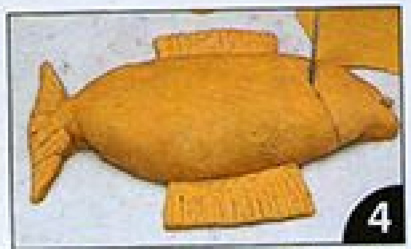
Dans une poêle, mettre les poissons et les faire revenir dans l'huile. Saler et poivrer et ajouter l'ail.

ابسطي العجينة على طاولة مرشوشة بالفرينة و قطعيها على شكل دائري. ضعي العجينة في قالب و ضعي فوقها السمك المحمر.

Sur une planche farinée, abaisser la pâte et la découper en forme de cercle. Mettre la pâte dans un moule et verser dessus les poissons sautés.

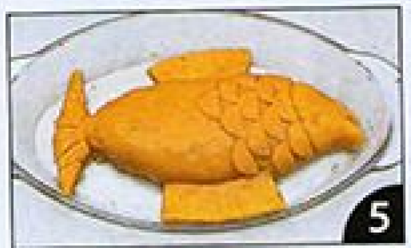
وزعي السمك جيدا على العجينة ثم اطلي الأطراف بالبيض المخفوق و غطي التورت بالصاق بالجزء الثاني من العجينة.

Bien répartir les poissons sur la pâte et badigeonner les extrémités d'œuf battu et couvrir la tourte avec un



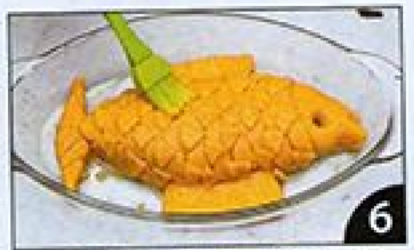
أغلقي التورت جيدا و شكلي سمكة. باستعمال السكين شكلي الرأس و الذيل و الزعانف.

Bien fermer la tourte, et façonner un poisson en utilisant un couteau en découpant la tête la queue.



ابسطي ما تبقى من العجينة و قطعيها إلى دوائر صغيرة ثم قطعيها إلى نصفين. ضعي أنصاف الأقراص على السمكة لتشكلي حراشف السمكة.

Abaisser le reste de la pâte et la découper en petits cercles puis les couper en deux. Mettre ces demi-cercles sur le dos du poisson pour former ses écailles.



اطلي السمكة بصفار البيض المخفوق و ادخليها الفرن حتى تستوي.

Badigeonner le poisson de jaune d'œuf battu et mettre au four jusqu'à cuisson complète.

www.cuisine4arabe.com

Quiche aux blancs de dinde et légumes

كيش بالديك الرومي و الخضر

المقادير

- 250 غ عجينة بريزي
- 2 بصل مقطع رقيق
- 4 صدر الديك الرومي
- 1 قرعة مقطعة إلى أقراص
- 50 غ فقاع
- 1 جزر مقطع طوليا
- 4 فصوص ثوم مرحي
- جبن مبشور
- كريمة
- ملح و فلفل أسود
- جوزة الطيب

INGRÉDIENTS

- 250 g de pâte brisée
- 2 oignons ciselés
- 4 blancs de dinde
- 1 courgette coupée en rondelles
- 50 g champignons
- 1 carotte coupée en julienne
- 4 gousses d'ail haché
- Gruyère râpé
- Crème
- Sel, poivre
- Noix de muscade

في مقلاة، ضعي الزيت و اقلي شرائح الديك الرومي على كلا الوجهين، تبليها بالملح و الفلفل الأسود و احتفظي بها. ضعي البصل في المقلاة و قليه في الزيت.

Dans une poêle, mettre l'huile et y faire frire les blancs de dinde sur les deux côtés, saler et poivrer, réserver. Mettre l'oignon dans la poêle et le faire revenir.

أضيفي الفقاع و الثوم المرحي و الجزر المقطع طوليا و اتركيها على النار.

Ajouter les champignons, l'ail haché les carottes en julienne et laisser sur le feu.

في مقلاة ثانية، اقلي أقراص القرعة حتى تتحمر و احتفظي بها.

Dans une autre poêle, faire frire les rondelles de courgette jusqu'à dorure.

ابسطي العجينة و ضعيها في القوالب الصغيرة و ضعي فوقها الجزر و الفقاع المحمر و ضعي أقراص القرعة من فوق.

Abaisser la pâte et la mettre dans des mimi moules et verser dessus la carotte et les champignons sautés et couvrir avec une couche des rondelles de courgettes frites.

أكملي بوضع شرائح الديك الرومي المقطعة و أفرغي الكريمة و تبليها بجوزة الطيب.

Terminer en couvrant avec les blancs de dinde découpés en petits morceaux puis verser dessus la crème assaisonnée de noix de muscade.

في الأخير ذري الجبن المبشور من فوق و ادخلي القوالب الفرن.

A la fin parsemer dessus le fromage râpé et enfourner.

Ne faites pas trop cuire la dinde pour qu'elle ne durcisse pas au four.

لا تطيلي عملية طهي لحم الديك الرومي حتى لا يقسى عند إدخاله الفرن.

www.cuisine4arabe.com

Quiche aux poivrons trois couleurs

كيش بالطرشي ثلاث ألوان

المقادير

- **عجينة البيتزا**
- 250 غ فرينة
- نصف كأس صغير زيت
- 1 كأس حليب
- ملعقة صغيرة خميرة الخبز
- ملح

- **الحشو**
- 2 بصل مقطع إلى دوائر
- 1 طرشي أخضر
- 1 طرشي أحمر
- 1 فلفل حار أخضر
- 4 فصوص ثوم
- 1 ملعقة طماطم مصبرة
- جوزة الطيب
- ملح و فلفل أسود
- كريمة الكيش (انظري الصفحة 32)

INGRÉDIENTS

- **La pâte à pizza**
- 250 g de farine
- Un petit demi-verre d'huile
- 5 g de levure de boulanger
- Sel

- **La farce**
- 2 oignons coupés en rondelles
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 piment fort vert
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à café concentré de tomates
- Noix de muscade
- Crème de quiche (voir page 32)

Vous pouvez congeler la pâte à pizza en la mettant en petites quantités dans des sacs en plastic.

يمكنك تجميد عجينة البيتزا إلى حين استعمالها و ذلك بوضعها داخل أكياس بلاستيكية بكميات صغيرة.

حضري العجينة: في وعاء ضعي الفرينة و أضيفي الملح و الخميرة و الزيت و اجمعي العجينة بالحليب، اعجنيها بيدك و غطيها بالفيلم البلاستيكي و دعيها ترتاح.

Préparer la pâte : dans un bol mettre la farine, le sel, la levure et l'huile et ramasser la pâte avec du lait. Pétrir la pâte avec la main et couvrir avec un film alimentaire et laisser reposer.

في مقلاة، ضعي الزيت ثم أضيفي البصل و الطرشي الأخضر و الأحمر المقطع إلى دوائر و الفلفل الحار و قليها على نار متوسطة. تبلي بالملح و الفلفل الأسود و جوزة الطيب.

Dans une poêle, mettre l'huile puis ajouter l'oignon, les poivrons vert et rouge coupés en rondelles et le piment fort et faire revenir le tout sur feu doux. Saler et poivrer et ajouter la noix de muscade.

ابسطي العجينة على طاولة مرشوشة بالفرينة و ضعيها داخل قالب.

Àbaisser la pâte sur une planche Ãde la de la crèmr la crème.

انزعي المقلاة من النار وأضيفي الطماطم المصبرة و اخلطي جيدا.

Retirer la poêle du feu et ajouter le concentré de tomate. Bien mélanger.

ضعي الجبن المبشور فوق العجينة المبسوطة و أفرغي الحشو من فوق.

Mettre le fromage râpé dessus et verser dessus la farce préparée.

أفرغي الكريمة و ادخلي القالب الفرن حتى تستوي الكريمة.

Verser la crème et mettre le moule au four jusqu'à cuisson de la crème.

www.cuisine4arabe.com

Quiche au saumon et deux fromages

كيش بالسلمون و نوعين

المقادير

- 250 عجينة بريزي
- 4 شرائح السلمون
- 200 غ جبن الشيدار و جبن أبيض
- كريمة الكيش (انظري الصفحة 32)
- التزيين
- أوراق البسباس

INGRÉDIENTS

- 250 g de pâte brisée
- 4 filets de saumon fumé
- 200 g cheddar et fromage blanc
- Crème de quiche (voir page 32)
- **Décoration :**
  Feuilles de fenouil sauvage

ابسطي العجينة و ضعيها في القالب و ضعي مكعبات نوعي الجبن و اسكبي الكريمة عليها. ادخلي القالب الفرن.

Abaisser la pâte et mettre dans un moule, couvrir le fond de tarte avec les deux fromages en cube et verser dessus la crème.

عندما يستوي الكيش اخرجيه من الفرن. قطعي شرائح السلمون طوليا و ضعيها من فوق مع تزيينها كما يحلو لك.

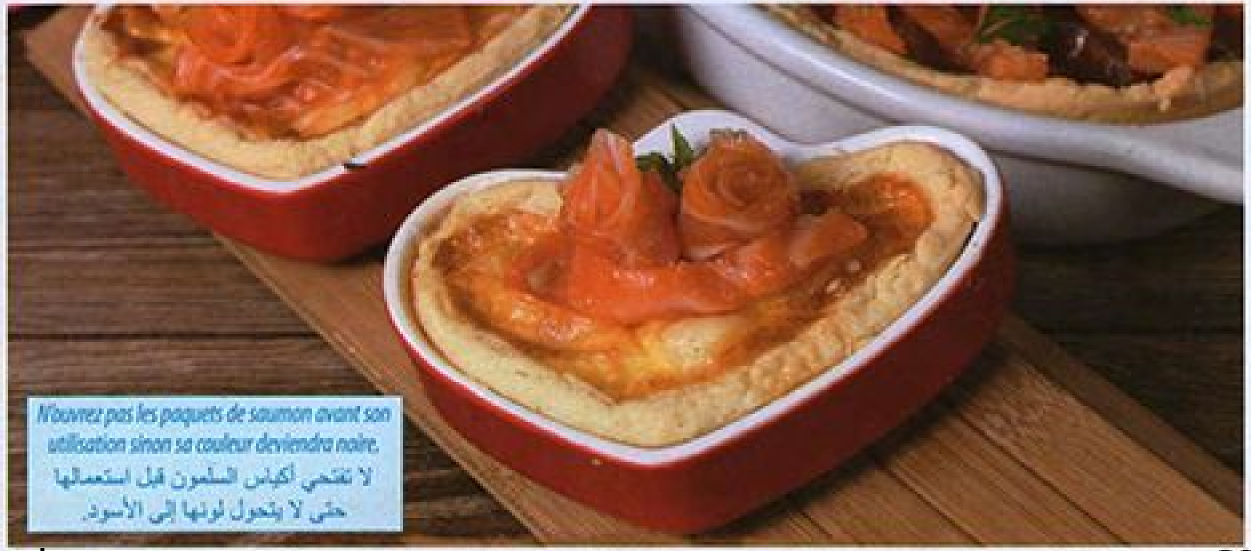
Une fois la quiche cuit, le faire sortir du four. Découper le filet de saumon en lanières et décorer le moule de quiche.

في الأخير ذري المعدنوس من فوق و قدميها.

A la fin parsemer de feuilles de persil.

يمكنك تشكيل ورودا صغيرة بالسلمون المقطع طوليا و تزيين القوالب الصغيرة.

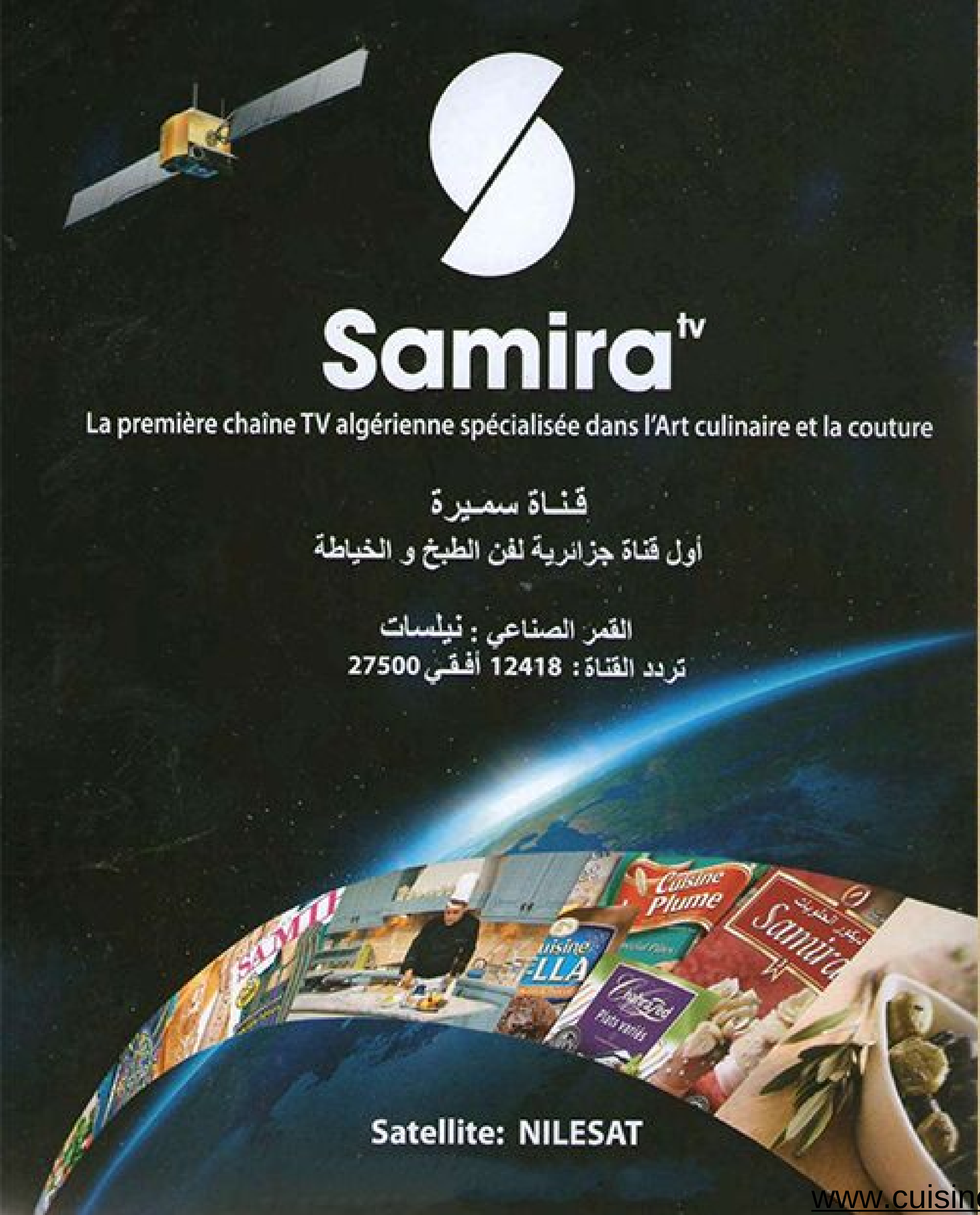
Vous pouvez façonner des petites roses avec du saumon et décorer vos mini moules.



N'ouvrez pas les paquets de saumon avant son utilisation sinon sa couleur deviendra noire.

لا تفتحي أكياس السلمون قبل استعمالها حتى لا يتحول لونها إلى الأسود.

www.cuisine4arabe.com



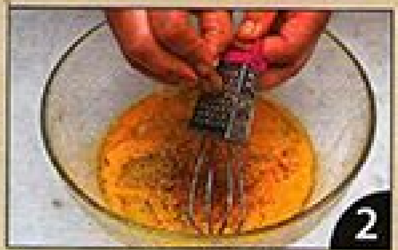
Crème de quiche كريمة الكيش

المقادير
- 3 بيضات
- نصف كوب حليب
- نصف كوب كريمة طازجة
- ملح و فلفل ابيض
- جوزة الطيب

INGRÉDIENTS
- 3 œufs
- Un demi-verre de lait
- Un demi-verre de crème fraîche
- Sel et poivre blanc
- Noix de muscade

1 في وعاء اخفقي البيض بالمضرب اليدوي، تبلي بالملح و الفلفل الأسود.

Dans un bol, fouetter les œufs avec un fouet, saler et poivrer.

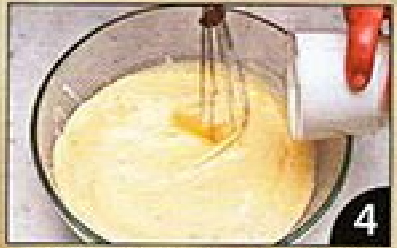


2 واصلي الخفق و ابشري القليل من جوزة الطيب على البيض المخفوق.

Râper un peu de noix de muscade sur les œufs tout en continuant à fouetter.

3 أضيفي نصف كوب الحليب مع مواصلة الخفق.

Ajouter le demi-verre de lait en continuant à fouetter.



4 في الأخير ضعي نصف كوب الكريمة الطازجة و استمري في الخفق لتمتزج المكونات مع بعضها جيدا.

A la fin, mettre un demi-verre de crème fraîche et continuer à fouetter pour incorporer tous les ingrédients.

Vous pouvez mettre un verre de lait uniquement ou un verre de crème fraîche uniquement.

يمكنك إضافة كوب حليب لهذه الكريمة أو كوب كريمة طازجة دون الخلط بين الحليب و الكريمة مناصفة.

www.cuisine4arabe.com